

下関医療センター 広報誌

馬肉医心

ばかんいしん

vol.13

2017

春号



I N D E X

医療機器の紹介について P2~P3

消化器病教室のお知らせ

新入職員の紹介

第4回 治験のルール P4~P5

第1回 健康維持増進のための運動療法 P7

食中毒の予防の3原則 P8

春レシビ

PHOTO / チューリップ畑

【理 念】

最新の知識と医療レベルを駆使して、
地域住民に誠心誠意奉仕します

【基本方針】

1. 病める人の立場に立ち全人的医療を実践します
2. 地域連携を推進し、地域に密着した医療を展開します
3. 良質・最新の医療を提供するため、日々の研鑽と人材育成に努めます



独立行政法人地域医療機能推進機構

下関医療センター

郵便番号750-0061 下関市上新地町3丁目3番8号

TEL.083-231-5811(代表) FAX.083-223-3077

TEL.083-231-7887(健康管理センター)

TEL.083-233-7850(介護老人保健施設)

医療機器の紹介について

今回は脳外科医のメガネである手術顕微鏡のお話です。最近キムタクがドラマの中で練習していた卓上顕微鏡も当院にありますが、本物はかなり大きく簡単に移動できるものではありません。いわゆる実体顕微鏡で拡大は高々20倍で光源は車のヘッドライトのようにタングステンからハロゲンに変わり現在ではキセノンでそのうちLEDに変わるのではないのでしょうか。当院は2年前に導入されたツアイスの最新型の顕微鏡でオートバランス、オートフォーカスです。かなり重いシステムですが自走はなく手押し移動です。今回の顕微鏡の目玉は蛍光が使えるようになったことです。血管にICGという緑の蛍光色素を注入すると図のように血管の流れが確認でき動脈瘤にかけたクリップが問題ないかの確認が容易になりました。これまでは血管にドップラーのプロローベを当てて波形や音で判断していましたが蛍光を用いることにより格段に精度が上がりました。まだ当院に導入されていないのですが腫瘍に蛍光を取り込ませて手術中光らせることで可能な限り脳腫瘍を取り除けるシステムやカーナビゲーションのように手術中の脳の現在地を顕微鏡の視野内に示すシステムもこの顕微鏡に組み込み可能となっています。



手術顕微鏡



実際の使用風景
(奥がナビゲーションのアンテナ)

車の自動運転のシステムもかなり進んできましたが脳外科手術が自動になることはしばらくなさそうです。しかしながら、手術の支援装置はこの最近いろいろ使えるものが多く登場しています。できるだけ新しい技術を取り入れて良い成績を残せるよう努力しておりますのでこれからもご支援よろしく願いいたします。

文責 脳神経外科 部長 大下 昇

中大脳動脈瘤クリッピング前



(蛍光)



中大脳動脈瘤クリッピング後



(蛍光)

平成29年度 消化器病教室のお知らせ

対 象 **どなたでも** (ご自身が消化器病をお持ちの方、そのご家族など消化器病に興味のある方ならどなたでも参加できます。)

受講料 **無 料** (事前登録等必要なし。飛び込み大歓迎です。当日気軽に受講してください。)

内 容 個々の疾患から日常生活の注意点など 消化器病についてわかりやすく説明します。

タイトル	内 容	開催日	担当者
消化器って何？	消化器のしくみ	H29.4/21	山下
B型・C型肝炎について	B型・C型肝炎の最新情報	5/19	加藤
食道・胃の病気について	食道胃疾患の診断と治療	6/16	平野
生活習慣病について	生活習慣病と消化器	7/21	加藤
肝硬変を知ろう	肝硬変の診断と治療	8/18	加藤
肝臓病の運動療法について	肝臓病と筋力低下	9/15	土屋
消化器病薬について	消化器病薬の効果と副作用	10/20	薬剤科
大腸の病気について	大腸疾患の診断と治療	11/17	担当医
肝臓癌について	肝癌の診断と治療	12/15	田邊
消化器病食について	消化器病と食事	H30.1/19	栄養治療部
胆のう・膵臓の病気について	胆膵疾患の診断と治療	2/16	大下
消化器病よろず相談受けます	消化器病なんでも相談	3/16	山下

終了後に個別に相談も受けております。

日 時 平成29年4月21日～平成30年3月16日 全12回

各月第3金曜日 13時00分～14時00分まで

場 所 下関医療センター・健康管理センター 4階大ホール

あっという間の
1時間です！

時間、場所の変更がある場合がございますのでご了承ください。

確認は Tel 083-231-5811 (代表) 消化器内科外来で

車で来院の方で病院の駐車場をご利用の方は駐車券をご持参ください。無料券と交換します。

新入職員の紹介



消化器外科 部長
 よしもと やすのり

吉 本 裕 紀

専門分野／一般消化器外科(特に大腸)、
 内視鏡外科

【一言メッセージ】

患者さん一人一人に対応した体にやさしい治療を目指して
 がんばりますので、よろしくお願いします。



総合内科 医長
 こばやし たかし

小 林 峻

専門分野／内科

【一言メッセージ】

昨年までは母校である金沢大学で循環器内科に所属しながら
 内科一般を学んできました。故郷である山口県へ恩返しでき
 ますよう、一層の努力をいたします。よろしくお願いします。



整形外科 部長
 みのかわ そう

蓑 川 創

専門分野／股関節外科、足の外科

【一言メッセージ】

下関市民のために、精一杯がんばります。
 お困りの際は、気軽にご相談ください。



麻酔科 医員
 さとう あゆみ

佐 藤 亜由美

専門分野／麻酔

【一言メッセージ】

安全で痛みが少ない手術麻酔を目標としております。
 よろしく願いいたします。

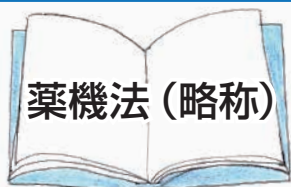
そのほか、研修医2名、薬剤師2名、臨床検査技師2名、臨床工
 学技士3名、理学療法士1名、歯科衛生士2名、看護職員31名、
 事務職員2名、社会福祉士1名、その他3名の採用がありました。
 みんなで力を合わせ、頑張っていきます。



治験のルール

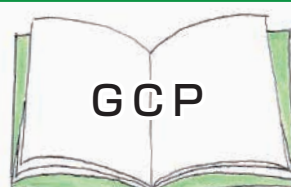
治験では、「くすりの候補」を人に試すことになるため、治験に参加していただく方の人としての権利（人権）や安全が最大限に守られなければなりません。それと同時に、「くすりの候補」の効き目（有効性）や副作用（安全性）は科学的な方法で正確に調べる必要があります。そのため、治験の実施に関して、大変厳格な2つのルールが国（厚生労働省）によって定められています。

薬と医療機器等に関するルール



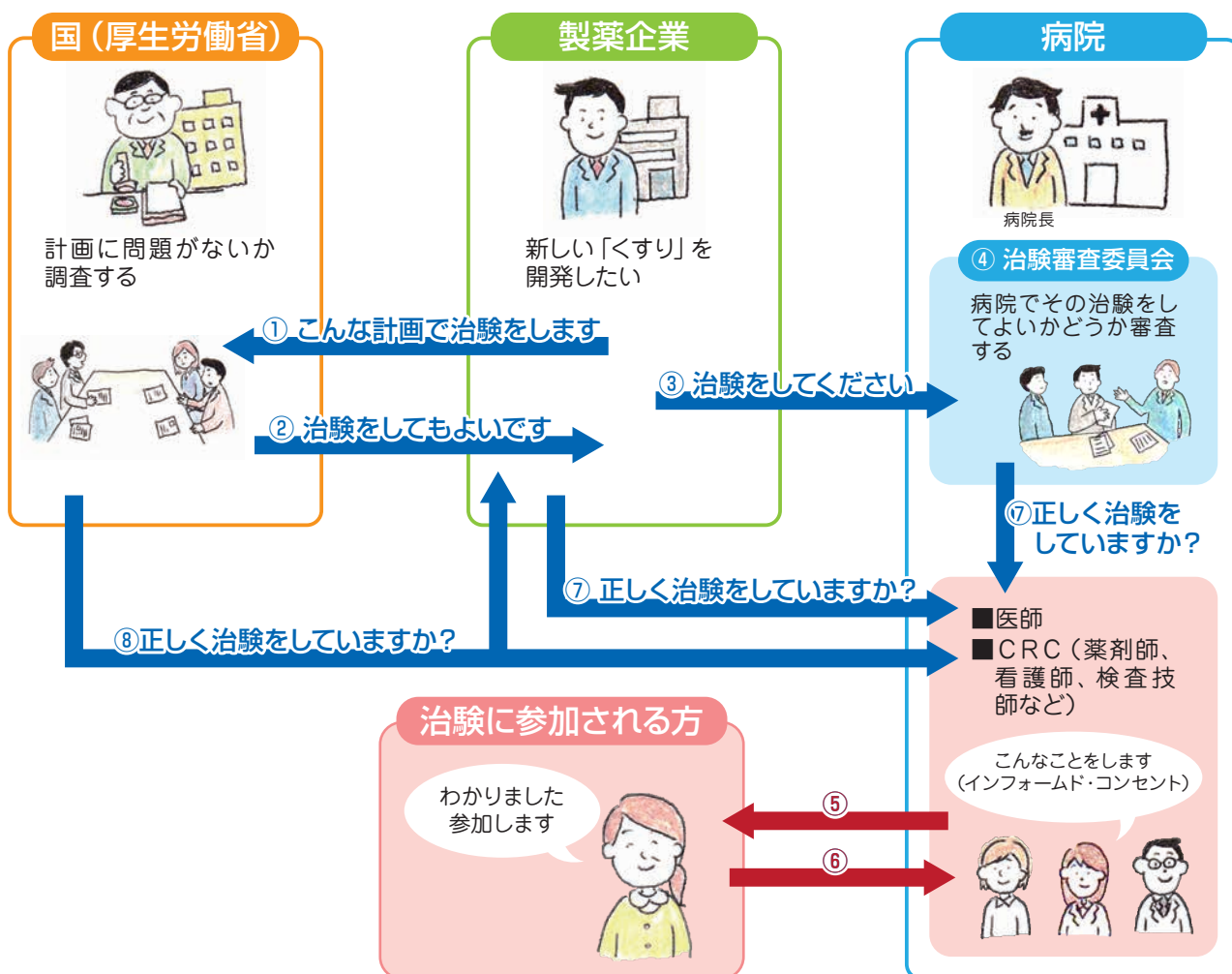
国（厚生労働省）が定める「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」

治験のルール



国（厚生労働省）が定める「医薬品の臨床試験の実施の基準」（Good Clinical Practice）

治験は、これらのルールに従って、おおむね次のような手続きと仕組みの下で行われます。



■国（厚生労働省）への治験内容の届出（①）

「くすり」を開発しようとする製薬企業が「治験の計画」を国（厚生労働省）に届け出ます。

■国（厚生労働省）での調査（②）

届け出を受けた国（厚生労働省）は、「くすりの候補」を人に使っても安全性に問題がないかどうかを主に調査します。

■製薬企業が病院に治験を依頼（③）

国（厚生労働省）の調査が終了したのちに、製薬企業が病院に治験を依頼します。治験は、専門の医師やCRC（Clinical Research Coordinator：治験コーディネーター）などのスタッフがそろって、治験の実施体制が整っている病院で行われます。

■治験審査委員会での確認（④）

病院には、治験の計画の内容が治験に参加される方の人権や安全の保護および科学性等において問題がないかどうかを審査する治験審査委員会があります。

■インフォームド・コンセント（⑤、⑥）

治験を行う医師は、治験を開始する前に、治験に参加していただきたい方に、治験の目的、方法、予想される効果や起こるかも知れない副作用などを説明したうえで、文書による同意を得なければなりません。（このことを「インフォームド・コンセント」と言います。）

■治験の適正な実施の確認（⑦、⑧）

「治験の計画」や治験のルール（GCP）を守って、治験が適正に行われているかを確認します。

製薬企業が治験のデータ者を全てまとめて国（厚生労働省）に「くすり」として認めてもらうよう申請すると、国（厚生労働省）の厳正な審査が行われます。それをパスし、承認されることによって初めて、「くすりの候補」が「くすり」となるのです。

■プライバシーの保護

治験の結果は「くすり」を作るための資料として様々なところに利用されることになります。しかし、治験に参加された方のプライバシーは厳重に守られ、治験を行った病院や製薬企業等の関係者から外部に漏れることはありません。

CRC（治験コーディネーター）とは、治験を行う医師と治験に参加される方の橋渡し役となって、治験が円滑に行われるようにサポートする、治験において中心となるスタッフです。治験に関して不安を感じることがあれば、いつでも相談できる治験に参加される方にとって一番身近な存在です。



次号では「インフォームド・コンセントとは」についてお伝えいたします。

現在、当院では、新しい「くすり」を開発するために必要な「治験*」を実施しております。詳しく知りたい方は、当院ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://shimonoseki.jcho.go.jp>

*治験…「くすりの候補」を国（厚生労働省）から「くすり」として認めてもらうために行われる、人での有効性や安全性を調べる試験のこと。

1.ウォーキング

わずかな距離の移動にもかかわらず、クルマを使う。職場では、朝から晩までデスクワーク。休日はどこにも出かけず、リビングでゴロ寝。あなたにも、思い当たるフシはありませんか？現代社会では、「歩く」という、私たち人間の基本的な行為がおろそかになっています。そんな風潮の中で、近年にわかに注目を集めているのが「ウォーキング」。健康増進に大きな効果をもたらすといわれるウォーキングは、中高年を中心に大きな広がりを見せています。また、若者の間にも浸透しつつあり、女性向けのタウンシューズにも、デザイン性だけでなく、歩きやすさという機能性を重視した商品も登場するほどです。美容やダイエットという観点ではなく、「健康な身体づくり」を目指して、今日からウォーキングをはじめませんか？

ウォーキングのメリットは以下のようなものがあります。

メリット

1 脂質、脂肪の燃焼 / 内臓心肺機能の強化 / 血液循環の改善

ウォーキングのように、身体に過度な負担をかけず、ある程度の長い時間をかけて行う運動のことを、有酸素運動と言います。有酸素運動では、ゆっくりとした大きな呼吸で、体内に酸素を多く取り込みます。その結果、糖質や脂肪の燃焼、内臓や心肺機能の強化、血液の流れを良くするといった効果に繋がります。ウォーキングでは、普段よりも歩幅を広げて速く歩くので、大きな呼吸で酸素を取り込み、心拍数を上げ、血液を循環させることが自然にできます。身体に良い有酸素運動を、手軽に行えるのがウォーキングの大きなメリットです。

メリット

2 脳の活性化

ウォーキングの際には、大きな呼吸で酸素を多く取り込みますので、脳内に新鮮な酸素を送り届けることができ、脳の活性化に役立ちます。同時に、ウォーキングでは、全身の筋肉を働かせることができるため、筋肉の収縮による適度な刺激を脳に伝えることもできるのです。さらに、歩くという行為によって、脳の活性化に良いとされる足裏への刺激も得られます。

メリット

3 生活習慣病の予防・改善

糖質や脂肪の燃焼に役立ち、心臓や血管などの循環器の機能を高めるウォーキングは、生活習慣病の防止に最適です。ウォーキングを始めることで、健康への関心も高まり、暴飲暴食やタバコの吸い過ぎに注意するようになれば、生活習慣病のリスクを一段と減らすことができるでしょう。

メリット

4 その他の効果

ストレスの解消

軽い運動で気持ちよく汗を流すことで、ストレスを解消

転倒の防止

全身の筋肉、とくに足腰の筋肉強化につながるため、転倒防止に効果的

骨粗鬆症の予防

骨への刺激で骨密度を強化日光を浴びて、ビタミンの吸収を促進

楽しくウォーキングを続けるには・・・

多くの方が誤解されているかもしれませんが、あらかじめお伝えしておきますと、「ウォーキング」と「散歩」はまったくの別物です。ウォーキングは身体のコンドিশョンを高める有酸素運動であり、一種の「スポーツ」といっても過言ではありません。スポーツと聞けば、さぞかし大変なことのよう感じるかもしれませんが、長く続けることが難しく感じるかもしれません。ウォーキングは楽しむことが大前提です。自分のペースで、無理なく、楽しく続けられる方法で取り組んでみてください。健康増進のためにと、無理をしては本末転倒です。身体の調子がすぐれないときは、しっかり休んで、体調の良い日に元氣よく歩きましょう。

歩きたいと思ったとき、歩く時間があるとき、それがウォーキングのはじめ時です。

まずは自宅を中心にした「マイコース」を作ることから始めましょう。いきなり遠出をする必要などありません。広い公園や河川敷などを歩いてみるのも良いでしょう。慣れてきたら、少しずつ距離を伸ばしていきます。街中を歩く際には、今まで歩いたことのなかった道を歩いてみると、新しい発見や出会いがあるかもしれません。ただし、満腹時や空腹時は身体への負担が大きくなるので、避けるようにしてください。

2. 歩き方

① 姿勢

まずは、立った状態の正しい姿勢を覚えましょう。肩・腰・くるぶしが、一直線になるようにします。肩や骨盤は、前から見て水平になるように注意してください。

【腕・肩】

肘を軽く曲げて、歩くリズムに合わせて元気よく振ります。大きく腕を振ることで、歩幅は自然と広がるようになります。肩に力が入らないよう、リラックスしましょう。

【頭】

軽くあごを引くようにし、上下・左右に無駄な動きをしないように注意。目線は10～15m先を見るようにしましょう。

【腰】

腰のひねりを意識しながら歩くことで、歩幅が広がりやすくなります。同時に、腰回りの筋肉が使われるようになり、運動効果を高めることができます。

【ひざ・かかと】

ひざはできるだけ伸ばして歩くようにし、かかとから着地します。ひざを伸ばすことで、かかとから着地しやすくなるので、正しい姿勢をとりやすくなります。



② 歩幅

普通に歩くときよりも、10cm程度広めにとるようにします。身長の半分程度の歩幅で歩けることを目指してください。

③ 歩く時間

最初は10～20分程度からスタートし、慣れてくれば30分、1時間と、少しずつ伸ばして行きましょう。日常的な生活歩行では、およそ3千歩と言われてますので、ウォーキングで5千～1万歩まで増やすことで、効果は大きなものになります。

④ スピード

普通に歩くときより、やや速めに歩きましょう。速ければ良いというものではありませんので、決して無理をしないようにしてください。

⑤ 水分補給

ウォーキングをする際には、水分をしっかり取るようにしましょう。ペットボトルなどに水を入れて携帯しておくといいでしょう。水分を取るにはお茶も良さそうですが、お茶やコーヒーに含まれるカフェインには、利尿作用があるのでオススメしません。スポーツドリンクは水分だけでなく、塩分やミネラル成分を素早く摂取できます。15～20分程度に1度、水分補給をするように心がけてください。

食中毒の予防の3原則

これから暑くなってくると食中毒が発生しやすくなります。
ご家庭で実践して頂きたい食中毒を防ぐ予防法をご紹介します。
感染管理認定看護師 坪根 淑恵

1. 食中毒菌をつけない

徹底的な手洗いが重要です。食事の前だけでなく、生の肉や魚、卵に触れたときなど手洗いを欠かさずに行いましょう。

また、食材に付着した菌が、ほかの食材につかないよう注意が必要です。肉や魚介類の汁が、生で食べる野菜や調理済みの料理にかからないようにしましょう。

生の肉や魚を切ったあとは、包丁・まな板の熱湯消毒を心掛けましょう。スーパーで肉や魚介類を購入した際、ビニール袋に何個かまとめて入れていませんか。このビニール袋は肉や魚介類から出る汁がパックからこぼれて、ほかの食品に付着するのを防ぐことができます。食中毒予防に有効ですから、食品ごとにビニールに入れ、積極的に活用しましょう。

2. 食中毒菌を増やさない

新鮮な食材を、なるべく早く食べ切るのが効果的です。すぐに食べない物は冷蔵庫で保存しますが、冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べるようにしましょう。

3. 食中毒菌をやっつける(殺菌する)

できるだけ生ものは避け、しっかり加熱調理しましょう。野菜や果物などは流水で十分に洗います。また、いったん十分に加熱した料理でも、時間の経過とともに菌は増えていきます。料理の作り置きや温め直しの際は、低温保存した物をしっかり再加熱するようにしてください。

清々しい五月晴れが快い季節になりました。外でお弁当を食べる機会も多いのではないのでしょうか。
お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長く、その間常温にさらされているため、食中毒の原因となりやすい条件がそろっていますので注意が必要です。次のような点に気を付けてください

中までしっかり火を通す
作り置きのおかずは使わない

水分は極力少なめに

水分が多いと細菌が増えやすくなります。
水分の少ない食材や調理法を選びましょう。



食材に素手で触らない

手には細菌やウイルスがいっぱい!
おにぎりもラップや調理用手袋で作しましょう。

保冷剤を使う

暑い時期や長時間持ち歩くときは、
保冷剤を使いましょう。

春レシビ* 菜の花とあさりの炊き込みごはん



栄養分を蓄え、冬を乗り切った春野菜は、茎から蕾まで滋養に溢れています。春野菜といえば、菜の花がおなじみですが、菜の花は野菜の中でもビタミンC含有量がトップクラスです。また、カルシウムは冬どりほうれん草の3倍、鉄も豊富に含まれています。今回は、同じく鉄が豊富なあさりと組み合わせた、炊き込みごはんをご紹介します。

【1人分の栄養量】エネルギー 300kcal、炭水化物 64g 蛋白質 9g 脂質 1g 鉄 3.4mg 食塩相当量 0.9g
*鉄は1日に必要な約半分量食べられます(30~69才男性場合:2015年日本人の食事摂取基準推奨量より)
あさりの水煮缶を使えばさらに簡単に調理ができます。

材料(4人分)

お米 2合
あさり(殻付き)··· 250g(20~25個)
菜の花 50g(小さめ3~4本)
人参 1/3本
だし昆布 5センチ角
酒 100cc
醤油 大さじ1

作り方

1. 菜の花はさっと茹で、2cm位の幅に切っておく。米は研ぎ、ざるに上げておく。人参は千切りに切っておく。
2. あさは貝どうしをこすり合わせて良く洗い、海水位の濃度の塩水(水1ℓに塩大匙2杯)に浸して、砂抜きを行う。(網で底上げた平らなバット等の容器にあさに並べることで吐いた砂を吸わず、又新聞紙などで覆う事で暗くなり砂を吐き出しやすくなる。)使用する1時間位前にざるに上げる事で塩抜きができる。
3. 鍋に酒を沸騰させ、あさりを入れる。身が膨らむまで2分位茹で、身はざるに受け、ゆで汁はボールに分けておく。
4. 釜に冷めたあさりの茹で汁、醤油、人参を加え2合の水加減になるよう水を足し、昆布をのせて炊く。
5. 炊き上がったあさり、菜の花を入れ混ぜ合わせ少し蒸らして出来上がり。